



**Cystadleuaeth Sgiliau Cymru**  
**Skills Competition Wales**

## Competition Brief

### Competition Title

Fitness Trainer

### Competition Overview

The competition provides competitors with an opportunity to show:

- Communication, coaching and physical skills  
Professionalism
- Originality and the ability to provide a compelling and enjoyable session to promote adherence and build business

There are many reasons why clients engage Personal Trainers but one of the most common is to gain maximum benefit from training when time is limited; people are busy and can find it difficult to train alone. They will invest in the results that well planned 1:1 training provides. Therefore, effective use of the 40 minutes to maximise your client's motivation and outcome should underpin this session.

Live competition heats will be held at various venues across Wales.

### Entry Criteria

The competition is for those training for a career in Sports/Fitness and studying for a qualification in Level 2 Gym Instructors / Level 3 Personal training or BTEC Level 3.

Please ensure that your entrants have the skills and competences to complete the task.

### Entry capacity restrictions by organisation

Maximum of up to 3 per location plus maximum of 3 reserves can be registered in case of absence.

This is determined by 'location' and 'organisation'. 'Organisation' refers to the competitors' training provider/employer. 'Location' refers to a site where the competitor studies / is employed. For further guidance on these capacities, [click here](#)



**An online passive heat will be introduced week commencing 11th December 2023 which can be completed in the learners own time during that week. This will be introduced depending on registration numbers.**

## **Brief**

### **Planning**

Competitors must plan a 40 minute Personal Training session for a client of their choice. The competitor may use the template enclosed or alternatively use a layout of their choice. The plan can be a **maximum of 2 sides of A4 and must be a minimum of font size 11pt**. If the plan is more than 2 sides of A4, subsequent pages will not be marked. The competitor will need to bring **2 copies of the programme card on the day**. All plans will be judged against the set criteria.

### **Delivery**

Competitors will need to deliver a training session for a client.

At the Competition you will be asked to demonstrate the planned **40 minute session** with your client. The session needs to be enjoyable, effective and **include 2 health/fitness related tests**. The session will also need to include at least **one advanced training system**. Competitors should establish their clients' needs and wants and work with them to meet their goals. The Competitor must ensure that their client's needs are met in the most effective way during the observed session. Competitors are encouraged to review the Judging criteria and practice their sessions prior to the Competition within the challenging time scales.

### **Timing**

The Competitor has **40 minutes** to complete a training session with their client. It is suggested that 10 minutes is spent within a 'consultation' type meeting and testing/retesting and 30 minutes is allocated to providing the client with an effective training session. The competitor may employ tests at any point during the session and they may use their own reference material to work out the scores. All 40 minutes are directly observed by the Judges.

### **Clients**

Competitors must bring a willing 'client' with them to the observed session – the client must be generally fit and active to be able to participate. This should ideally be the client for whom the plan has been written and who the PT has worked with. Clients cannot be a member of Sport/PE/Fitness staff from the college or training provider you represent.

### **Competition specific rules**

- The Competitor must be aware that the allocated area may or may not be closed to other users during the Competition.

- Competitors will be judged for a strict 40 minutes.
- Competitors will have access to the fitness suite and a range of equipment.
- Programme card for the gym session must be completed prior to competition and 2 copies need to be brought on the day.
- Timings of competitor’s sessions - Will be individually allocated once all entries are received and the portal is closed. An email will be sent out shortly after this.
- Registration: One hour before your allocated competition time slot. This will allow a tour of the gym.
- Once your practical element has taken place you are free to leave.
- The Personal Trainer Competitor may amend or add to their copy of the plan at any point during the session
- Competitors will not be able to compete on the day unless you are registered.
- Programme card can be used / referred to during your session.
- All competitors can use the given template to plan their session or alternatively competitors can create your own. The plan can be a maximum of 2 sides of A4 and must be a minimum of font size 11pt.
- A copy of the programme card must be handed to judges on registration
- PAR-Q & consent form to be brought on the day and handed to the registration team. Please ensure the client does not have any underlying conditions.

**This is an open environment competition – the gym will be available to members / college users to reciprocate a real gym environment.**

Applications to be made via [www.skillscompetitionwales.ac.uk](http://www.skillscompetitionwales.ac.uk) and opens on 20th November 2023 and closes on 4 December 2023. Registrations are to be made through [inspiringskills.gov.wales](http://inspiringskills.gov.wales)

### Generic competition rules

- Listening to music via headphones is not permitted during competition activity.
- Any questions during competition activity should be addressed to the competition judging panel.
- Competitors should not communicate with other competitors during competition activity.
- It is the responsibility of each competitor to arrive on time for each competition session. No additional time will be allowed if you arrive late.
- Technical failure of your equipment should be reported immediately to the judging panel. Additional time will be allocated if the fault is beyond the control of the competitor.

### Infrastructure List

Equipment available at the venue

<b>Free Weights</b> To be confirmed when venues decided	<b>CV</b> To be confirmed when venues decided
<b>Resistance</b> To be confirmed when venues decided	<b>Other - Fitness testing equipment</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Long tape measure</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anthropometric tape measure</li> <li>● Scales</li> <li>● Bioelectric impedance analyser</li> <li>● Blood pressure monitor - automatic</li> <li>● Sit and reach box</li> <li>● Calculator</li> </ul>
<p><b>Health and Fitness related tests</b></p> <p>Blood pressure  Height and weight  BMI  Waist circumference  Waist to hip ratio  Bioelectrical impedance  Rockport walking test  Step test  Cooper 12 minute walk/run  Abdominal curl/sit up test  Press up test  Range of movement visual assessment  Balance tests</p>	

\*Some equipment may change on the day due to availability

**During the 40 minutes session, competitors may bring with them and use (these will not be available on the day)**

- A clipboard
- Their copy of the plan (which is identical to those submitted for judging)
- Something to write with
- Stopwatch
- Fitness Testing protocols/norm tables (these may be accessed electronically)
- Heart Rate Monitor
- Mobile phone/tablet

**Conversely - they may not bring or use:**

Any of their own equipment (apart from above listed exceptions)

**Competition Rules**

For full terms and conditions of entry and competition rules visit <https://inspiringskills.gov.wales/terms/registrations-terms-and-conditions>

**Marking and Assessment**

You will be judged on your ability to communicate, interact and if working through the medium of English, make use of incidental Welsh during this activity. e.g. Welcome, introduction or a close through the medium of Welsh.

Marks available:

\*For more information about each section please refer to the marking criteria

Type	Marks
General Presentation	10
Competitor	21
The session	30
Planning	24
Total	85

## Feedback and Recognition

No results or awards will be awarded on the day as marking will be quality assured.

All competitors will be issued with a Participation Certificate and invited to an online Celebration Event which will be held 14th March 2024, where the First, Second and Third Awards will be announced. Further details will be communicated to competitors and their points of contacts by email.

Marksheets will be made available to competitors after the quality assurance process has been completed.

## Competition Lead

### Lead Contact:

Cerys Rees

[Cerys.rees@coleggwent.ac.uk](mailto:Cerys.rees@coleggwent.ac.uk)

## PROGRAMME CARD GYM SESSION

Client Name \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

### TRAINING GOALS

---



---

BARRIERS \_\_\_\_\_

WARM-UP				
Overview of content (including mobility, pulse raising (CV machine))	Equipment and duration	Level/speed	RPE/HR	Adaptation(s) or alternatives
Preparatory stretches – Dynamic / Mobility				

TRAINING				
Exercise / Machine	Reps	Sets	Rest	Adaptation(s) or alternatives

Functional Training/Core Stability (as appropriate for the client)				
COOL DOWN / FLEXIBILITY				
Cool down (if a re-warm or pulse lowering phase is required please detail in the space below)				
CV machine		Time and intensity range		
Post-workout stretches- indicate which stretches are maintenance (M) and which are developmental (D)				

# PERSONAL TRAINER COMPETITION

## PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE

### QUESTIONNAIRE

Name: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ Gender: \_\_\_\_\_

Contact number: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Next of kin: \_\_\_\_\_ Contact number: \_\_\_\_\_

This PAR-Q is designed to help you to help yourself. Many benefits are associated with regular exercise, and completion of the PAR-Q form is a sensible first step to take if you are planning to increase the amount of physical activity in your life.

For most people, physical activity should not pose a problem or hazard. The PAR-Q has been designed to identify the small number of people for whom physical activity might be inappropriate or for those who should seek medical advice concerning the type of activity most suitable for them. Common sense is your best guide for answering these questions.

_____	YES/NO
_____	YES/NO
_____	YES/NO
_____	YES/NO
_____	YES/NO
_____	YES/NO
_____	YES/NO

If you have answered 'YES' to any of the above questions, then you are required to gain consent from your doctor before participating in the gym-based exercise programme.

If you have answered 'NO' to all of the above questions and you have reasonable assurance of your suitability for a gym-based exercise programme, which will include:

- A warm-up.
- Cardiovascular training using equipment.
- Fixed weights.
- Using resistance machines.
- Free weights.
- Using dumbbells and barbells.
- Body weight exercises.
- Cool down stretches.



You are advised to postpone entry into the programme if you feel unwell or have a temporary illness. You must inform your gym instructor of any changes to your health status whilst engaged in your training programme.

Client's signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Witness signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

# CLIENT CONSENT

## PERSONAL TRAINER COMPETITION

### PROGRAMME OBJECTIVES AND PROCEDURES

I understand that the purpose of the exercise programme is to provide safe and individualised exercise to improve health and fitness. Exercises may include:

- Cardiovascular machine activities – treadmill walking or jogging, rowing, upright or recumbent cycling, stair climbing and other such activities.  
Resistance training activities using resistance machines, free weights or body weight to improve muscular strength or endurance.  
Cool down and flexibility exercises to improve movement around the joints and range of motion.

### POTENTIAL RISKS

The exercise programme is designed to place a gradually increasing workload on the cardiovascular and muscular systems, and thereby improve their function. The reaction of the cardiovascular and muscular system to such exercise cannot always be predicted with complete accuracy. There is a risk of certain changes that might occur during or following the exercise. These changes could relate to blood pressure or heart rate.

### POTENTIAL BENEFITS

I understand that a programme of regular exercise has been shown to be beneficial. Some of these benefits include:

- A decrease in risk of heart disease.
- A decrease in body fat.
- Improved blood pressure.
- Improvement in psychological function.
- Improvement in aerobic fitness.

The gym-based exercise programme has been explained to me and my questions regarding the programme have been answered to my satisfaction. I understand that I am free to withdraw at any time. The information obtained will be treated as private and confidential. I am aware that participating in the Personal Trainer competition as a 'client', means that the instructor I am working with may not yet be qualified and that I am working with them at my own risk.

Client's signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Witness signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_



**Cystadleuaeth Sgiliau Cymru**  
**Skills Competition Wales**

## Brîff y Gystadleuaeth

### Teitl y Gystadleuaeth

Hyfforddwr Ffitrwydd

### Trosolwg y Gystadleuaeth

Mae'r gystadleuaeth yn rhoi cyfle i gystaddeuwr ddangos:

- Sgiliau cyfathrebu, hyfforddi a chorfforol Proffesiynoldeb
- Gwreiddioldeb a'r gallu i ddarparu sesiwn gymhellol a phleserus i hyrwyddo ymlyniad ac adeiladu busnes

Mae sawl rheswm pam mae cleientiaid yn dewis Hyfforddwr Personol ond un o'r rhai mwyaf cyffredin yw i gael y budd mwyaf posibl o hyfforddiant pan fod amser yn brin; mae pobl yn brysur a gallant ei chael hi'n anodd hyfforddi ar eu pennau eu hunain. Byddant yn buddsoddi yn y canlyniadau y mae hyfforddiant 1: 1 wedi'u cynllunio'n dda yn eu darparu. Felly, dylai defnydd effeithiol o'r 40 munud i gynyddu cymhelliad a chanlyniad eich cleient fod yn sail i'r sesiwn hon.

Cynhelir rowndiau rhagbrofol byw mewn sawl lleoliad ledled Cymru.

### Meini Prawf Cystadlu

Mae'r gystadleuaeth i'r rheiny sy'n hyfforddi ar gyfer gyrfas mewn Chwaraeon/Ffitrwydd ac yn astudio ar gyfer cymhwyster Hyfforddwr Campfa Lefel 2 / Hyfforddiant personol Lefel 3 neu BTEC Lefel 3.

Sicrhewch fod gan eich ymgeiswyr y sgiliau a'r cymwyseddau i gwblhau'r dasg.

### Cyfyngiadau niferoedd mynediad fesul sefydliad

Uchafswm o hyd at 3 y lleoliad a gellir cofrestru uchafswm o 3 wrth gefn rhag ofn absenoldeb.

Pennir hyn yn ôl 'lleoliad' a 'sefydliad'. Cyfeiria 'sefydliad' at ddarparwr/cyflogwr hyfforddi'r cystaddeuwr. Mae 'lleoliad' yn



cyfeirio at safle lle mae'r cystadleuydd yn astudio / yn gweithio. Am arweiniad pellach ar y niferoedd hyn, cliciwch yma

<https://inspiringskills.gov.wales/competitions/frequently-asked-questions?lang=cy>

**Bydd gwres goddefol ar-lein yn cael ei gyflwyno wythnos sy'n dechrau ar 11 Rhagfyr 2023 y gellir ei gwblhau yn amser y dysgwyr ei hun yn ystod yr wythnos honno. Bydd hyn yn cael ei gyflwyno yn dibynnu ar rifau cofrestru.**

## **Brïff**

### **Cynllunio**

Rhaid i gystadleuwyr gynllunio sesiwn Hyfforddiant Personol 40 munud ar gyfer cleient o'u dewis. Gall y cystadleuydd ddefnyddio'r templed amgaeedig neu fel arall defnyddio cynllun o'i ddewis. Gall y cynllun fod yn **uchafswm o 2 ochr A4 a rhaid bod o leiaf maint ffont 11pt**. Os ydy'r cynllun yn fwy na 2 ochr A4, ni fydd y tudalennau ychwanegol yn cael eu marcio. Bydd angen i'r cystadleuydd ddod â **2 gopi o gerdyn y rhaglen ar y diwrnod**. Caiff pob cynllun ei feirniadu yn erbyn y meini prawf a bennwyd.

### **Cyflwyniad**

Bydd angen i gystadleuwyr gyflwyno sesiwn hyfforddi ar gyfer cleient.

Yn y Gystadleuaeth gofynnir i chi arddangos y **Sesiwn 40 munud** gyda'ch cleient. Mae angen i'r sesiwn fod yn bleserus, yn effeithiol a rhaid **cynnwys 2 brawf sy'n gysylltiedig ag iechyd/ffitrwydd**. Bydd angen i'r sesiwn hefyd gynnwys o leiaf **un system hyfforddi uwch**. Dylai cystadleuwyr sefydlu anghenion a gofynion eu cleientiaid a gweithio gyda nhw i gyflawni eu nodau. Rhaid i'r Cystadleuydd sicrhau bod anghenion eu cleient yn cael eu diwallu yn y ffordd fwyaf effeithiol yn ystod y sesiwn a arsylwyd. Anogir cystadleuwyr i adolygu'r meini prawf Beirniadu ac ymarfer eu sesiynau cyn y Gystadleuaeth o fewn yr amserlenni heriol.

### **Amseru**

Mae gan y Cystadleuydd **40 munud** i gwblhau sesiwn hyfforddi gyda'u cleient. Awgrymir bod 10 munud yn cael ei dreulio mewn cyfarfod 'ymgyngori' a phrofi/ailbrofi a bod 30 munud yn cael ei neilltuo i ddarparu sesiwn hyfforddi effeithiol i'r cleient. Gall y cystadleuydd ddefnyddio profion ar unrhyw adeg yn ystod y sesiwn a gallant ddefnyddio eu deunydd cyfeirio eu hunain i weithio allan y sgorau. Mae'r Beirniaid yn arsylwi'n uniongyrchol y 40 munud cyfan.

### **Cleientiaid**

Rhaid i gystadleuwyr ddod â 'chleient' parod gyda nhw i'r sesiwn a arsylwir – rhaid i'r cleient fod yn gyffredinol ffit ac yn iach er mwyn gallu cymryd rhan. Yn ddelfrydol, hwn ddylai fod y cleient yr ysgrifennwyd y cynllun ar ei gyfer a'r cleient y mae'r Hyfforddwr Personol wedi gweithio gyda nhw. Ni all cleientiaid fod yn aelod o staff Chwaraeon/Addysg Gorfforol/Ffitrwydd y coleg neu'r darparwr hyfforddiant rydych chi'n ei gynrychioli.

### **Rheolau cystadlu penodol**

- Rhaid i'r Cystadleuydd fod yn ymwybodol y gallai'r ardal a neilltuwyd fod ar gau i ddefnyddwyr eraill yn ystod y Gystadleuaeth.
- Bydd cystadleuwyr yn cael eu beirniadu am 40 munud manwl.
- Bydd gan gystadleuwyr fynediad i'r ystafell ffitrwydd ac amrywiaeth o offer.
- Rhaid cwblhau cerdyn rhaglen ar gyfer sesiwn y gampfa cyn y gystadleuaeth ac mae angen dod â 2 gopi ar y dydd.
- Amseru sesiynau cystadleuwyr - Byddant yn cael eu dyrannu'n unigol unwaith y bydd yr holl geisiadau yn dod i law a'r porth ar gau. Anfonir e-bost yn fuan ar ôl hyn.
- Cofrestru: Awr cyn y slot amser cystadlu a neilltuwyd i chi. Bydd hyn yn caniatáu taith o amgylch y gampfa.
- Unwaith y bydd eich elfen ymarferol ar ben, mae croeso i chi adael.
- Gall y Cystadleuydd Hyfforddwyr Personol ddiwygio neu ychwanegu at eu copi o'r cynllun ar unrhyw adeg yn ystod y sesiwn
- Ni fydd cystadleuwyr yn gallu cystadlu ar y diwrnod oni bai eu bod wedi cofrestru.
- Gellir defnyddio / cyfeirio at gerdyn rhaglen yn ystod eich sesiwn.
- Gall pob cystadleuydd ddefnyddio'r templed a roddir i gynllunio eu sesiwn neu fel arall gall cystadleuwyr greu eu sesiwn eu hun. Gall y cynllun fod yn uchafswm o 2 ochr A4 a rhaid bod o leiaf maint ffont 11pt.
- Rhaid rhoi copi o'r cerdyn rhaglen i feirniaid wrth gofrestru
- PAR-Q & ffurflen ganiatâd i'w cyflwyno ar y diwrnod a'u rhoi i'r tîm cofrestru. Sicrhewch nad oes gan y cleient unrhyw achosion sylfaenol.

### **Cystadleuaeth amgylchedd agored yw hon – bydd y gampfa ar gael i aelodau / defnyddwyr y coleg i gyd-fynd ag amgylchedd campfa go iawn.**

Ceisiadau i'w gwneud drwy [www.skillscompetitionwales.ac.uk](http://www.skillscompetitionwales.ac.uk) ac yn agor ar 20 Tachwedd 2023 ac yn cau ar 4 Rhagfyr 2023. Mae cofrestriadau i'w gwneud trwy [inspiringskills.gov.wales](http://inspiringskills.gov.wales)

### **Rheolau cystadlu generig**

- Ni chaniateir gwranddo ar gerddoriaeth drwy glustffonau yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Dylid gofyn unrhyw gwestiynau yn ystod gweithgaredd cystadlu i banel beirniadu'r gystadleuaeth.
- Ni ddylai cystadleuwyr gyfathrebu â chystadleuwyr eraill yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Cyfrifoldeb pob cystadleuydd yw cyrraedd yn brydlon ar gyfer pob sesiwn gystadlu. Ni chaniateir amser ychwanegol os byddwch chi'n cyrraedd yn hwyr.
- Dylid rhoi gwybod i'r panel beirniadu ar unwaith am fethiant technegol eich offer. Bydd amser ychwanegol yn cael ei neilltuo os yw'r nam y tu hwnt i reolaeth y cystadleuydd.

### **Rhestr Seilwaith**

Offer sydd ar gael yn y lleoliad

<b>Pwysau Rhydd</b> I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau	<b>Cardiofasgwlar (CV)</b> I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau
<b>Gwrthiant</b> I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau	<b>Arall - Offer profi ffitrwydd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tâp mesur hir</li><li>• Tâp mesur anthropometrig</li><li>• Cloriannau</li><li>• Dadansoddwr rhwystriant biodrydanol</li><li>• Monitor pwysedd gwaed - awtomatig</li><li>• Bocs eistedd ac ymestyn</li><li>• Cyfrifiannell</li></ul>
<b>Profion sy'n gysylltiedig ag lechyd a Ffitrwydd</b> Pwysedd gwaed Taldra a phwysau BMI Cylchedd y gwasg Cymhareb gwasg i glun Rhwystriant biodrydanol Prawf cerdded Rockport Prawf camau Cerdded / rhedeg 12 munud Cooper Prawf crymanu abdomenol/eistedd i fyny Prawf byrfraich Ystod yr asesiad gweledol o symudiadau Profion cydbwysedd	

\* Efallai y bydd rhywfaint o offer yn newid ar y diwrnod oherwydd argaeledd

**Yn ystod y sesiwn 40 munud, gall cystadleuwyr ddod â'r canlynol gyda nhw a'u defnyddio (ni fydd y rhain ar gael ar y diwrnod)**

Clipfwrdd

Eu copi o'r cynllun (sydd union yr un fath â'r rhai a gyflwynwyd i'w beirniadu)

Rhywbeth ar gyfer ysgrifennu

Stopwatsh

Protocolau Profi Ffitrwydd/tablau norm (gellir dod o hyd i'r rhain yn electronig)

Monitor Cyfradd Curiad y Galon

Ffôn symudol/taled

**I'r gwrthwyneb - efallai na fyddant yn dod â nac yn defnyddio:**

Eu hoffer eu hunain (ar wahân i'r eithriadau a rhestrir uchod)

**Rheolau Cystadlu**

Am delerau ac amodau mynediad llawn a rheolau cystadlu, ewch i <https://inspiringskills.gov.wales/terms/registrations-terms-and-conditions?lang=cy>

## Marcio ac Asesu

Byddwch yn cael eich barnu ar eich gallu i gyfathrebu, rhyngweithio ac os ydych yn gweithio drwy gyfrwng y Saesneg, defnyddiwch Gymraeg achlysurol yn ystod y gweithgaredd hwn, e.e. Croesawiad, cyflwyniad neu glo trwy'r cyfrwng o Gymraeg.

Marciau sydd ar gael:

\*Am fwy o wybodaeth am bob adran cyfeiriwch at y meini prawf marcio

Math	Marciau
Cyflwyniad Cyffredinol	10
Cystadleuydd	21
Y sesiwn	30
Cynllunio	24
Cyfanswm	85

## Adborth a Chydnabyddiaeth

Ni ddyfernir unrhyw ganlyniadau na dyfarniadau ar y diwrnod gan y bydd angen sicrhau ansawdd y marcio.

Bydd pob cystadleuydd yn derbyn Tystysgrif Cyfranogiad ac yn cael ei wahodd i Ddigwyddiad Dathlu ar-lein a gynhelir Dydd Iau 14eg Mawrth 2024, lle cyhoeddir y Dyfarniad Cyntaf, Ail a Thrydydd. Bydd manylion pellach yn cael eu rhoi i gystadleuwyr a'u pwyntiau cyswllt drwy e-bost.

Bydd taflenni marcio ar gael i gystadleuwyr ar ôl cwblhau'r broses sicrhau ansawdd.

## Arweinydd Cystadleuaeth

### Prif Gyswllt:

Cerys Rees

Cerys.rees@colegwent.ac.uk

# CERDYN RHAGLEN SESIWN CAMPFA

Enw'r Cleient \_\_\_\_\_ Dyddiad \_\_\_\_\_

## NODAU HYFFORDDI

---

---

RHWYSTRAU \_\_\_\_\_

CYNHESU				
Trosolwg y cynnwys (gan gynnwys symudedd, codi pwls (peiriant CV)	Offer a hyd	Lefel/cyflymder	RPE/HR	Addasiad(au) neu ddewisiadau amgen
Ymestyniadau paratoadol – Dynamig / Symudedd				

HYFFORDDIANT				
Ymarfer Corff / Peiriant	Ailadrodd	Setiau	Gorffwys	Addasiad(au) neu ddewisiadau amgen



Hyfforddiant Ymarferol/Sefydlogrwydd Craidd (fel sy'n briodol i'r cleient)				
DADGYNHESU / HYBLYGRWYDD				
Dadgynhesu (os oes angen cyfnod ailgynhesu neu ostwng pwls, rhowch fanylion yn y bwlch isod)				
Peiriant CV		Ystod amser a dwyster		
Ymestyniadau ôl-ymarfer - nodwch pa ymestyniadau sy'n cynnal (C) a pha rai sy'n ddatblygiadol (D)				

# CYSTADLEUAETH HYFFORDDWR PERSONOL

## HOLIADUR PARODRWYDD GWEITHGARWCH CORFFOROL

### HOLIADUR

Enw: \_\_\_\_\_ Oed: \_\_\_\_\_ Rhywedd: \_\_\_\_\_

Rhif cyswllt: \_\_\_\_\_ E-bost: \_\_\_\_\_

Perthynas agosaf: \_\_\_\_\_ Rhif cyswllt: \_\_\_\_\_

Cynlluniwyd y PAR-Q hwn i'ch helpu chi i helpu'ch hun. Mae llawer o fanteision yn gysylltiedig ag ymarfer corff rheolaidd, ac mae cwblhau'r ffurflen PAR-Q yn gam cyntaf synhwyrol i'w gymryd os ydych chi'n bwriadu cynyddu eich gweithgarwch corfforol.

I'r mwyafrif o bobl, ni ddylai gweithgarwch corfforol fod yn broblem nac yn beryglus. Cynlluniwyd y PAR-Q i nodi'r nifer fach hynny o bobl y gallai gweithgaredd corfforol fod yn anaddas ar eu cyfer neu i'r rhai a ddylai ofyn am gyngor meddygol ynglŷn â'r math o weithgaredd sydd fwyaf addas ar eu cyfer. Synnwyr cyffredin yw eich canllaw gorau ar gyfer ateb y cwestiynau hyn.

_____	YDY/NAC YDY
_____	YDW/NA C YDW
_____	YDW/NA C YDW
_____	YDW/NA C YDW
_____	OES/NAC OES
_____	YDY/NAC YDY
_____	YDW/NA C YDW

Os ydych chi wedi ateb 'YDW' i unrhyw un o'r cwestiynau uchod, yna mae'n ofynnol i chi gael caniatâd eich meddyg cyn cymryd rhan yn y rhaglen ymarfer corff yn y gampfa.

Os ydych chi wedi ateb 'NA' i'r holl gwestiynau uchod a bod gennych sicrwydd rhesymol o'ch addasrwydd ar gyfer rhaglen ymarfer corff yn y gampfa, a fydd yn cynnwys:

- Cynhesu.
- Hyfforddiant cardiofasgwlaidd gan ddefnyddio offer.
- Pwysau sefydlog.
- Defnyddio peiriannau gwrthiant.
- Pwysau rhydd.

- Defnyddio 'dumbbells' a 'barbells'.
- Ymarferion pwysau corff.
- Ymestyniadau dadgynhesu.

Fe'ch cynghorir chi i ohirio ymuno â'r rhaglen os ydych chi'n teimlo'n sâl neu os oes gennych salwch dros dro. Rhaid i chi roi gwybod i'ch hyfforddwr campfa am unrhyw newidiadau i'ch statws iechyd tra'n cymryd rhan yn eich rhaglen hyfforddi.

Llofnod y cleient: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

Llofnod y tyst: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

# CANIATÂD CLEIENT CYSTADLEUAETH HYFFORDDWR PERSONOL

## AMCANION A GWEITHDREFNAU'R RHAGLEN

Deallaf mai diben y rhaglen ymarfer corff yw darparu ymarfer corff diogel ac unigol i wella iechyd a ffitrwydd. Gall ymarferion gynnwys:

- Gweithgareddau peiriannau cardiofasgwlaidd – cerdded melin droedlath neu loncian, rhwyfo, beicio unionsyth neu orweddol, dringo grisiau a gweithgareddau eraill o'r fath. Gweithgareddau hyfforddi ymwrthedd gan ddefnyddio peiriannau ymwrthedd, pwysau rhydd neu bwysau'r corff i wella cryfder neu ddygnwch cyhyrol. Ymarferion dadgynhesu a hyblygrwydd i wella symudiadau o gylch y cymalau ac ystod symudiad.

## RISGIAU POSIBL

Cynlluniwyd y rhaglen ymarfer corff i roi llwyth gwaith cynyddol ar y systemau cardiofasgwlaidd a chyhyrol, a thrwy hynny i wella eu swyddogaeth. Ni ellir bob amser ragweld ymateb y system gardiofasgwlaidd a chyhyrol i ymarfer corff o'r fath gyda chywirdeb llwyr. Mae risg y gall rhai newidiadau ddigwydd yn ystod neu ar ôl yr ymarfer. Gallai'r newidiadau hyn ymwneud â phwysedd gwaed neu gyfradd curiad y galon.

## MANTEISION POSIBL

Rwy'n deall y dangoswyd bod rhaglen o ymarfer corff rheolaidd yn fuddiol. Mae rhai o'r manteision hyn yn cynnwys:

- Gostyngiad yn y risg o glefyd y galon.
- Gostyngiad ym mraster y corff.
- Gwelliant ym mhwysedd gwaed.
- Gwelliant mewn swyddogaeth seicolegol.
- Gwelliant mewn ffitrwydd aerobig.

Eglurwyd y rhaglen ymarfer corff yn y gampfa i mi ac mae fy nghwestiynau ynglŷn â'r rhaglen wedi'u hateb yn foddhaol. Deallaf fy mod yn rhydd i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg. Bydd y wybodaeth a geir yn cael ei thrin yn breifat ac yn gyfrinachol.

Rwy'n ymwybodol bod cymryd rhan yn y gystadleuaeth Hyfforddwr Personol fel 'cleient', yn golygu efallai na fydd yr hyfforddwr rydw i'n gweithio gyda nhw yn gymwys eto a fy mod i'n gweithio gyda nhw ar fy risg fy hun.

Llofnod y cleient: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

Llofnod y tyst: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_